



Une bonne santé, ÇA COMMENCE JEUNE!

Deux études récentes confirment que l'adoption de saines habitudes de vie durant l'enfance et l'adolescence diminue drastiquement le risque de cancer du sein et de troubles cognitifs à l'âge adulte.

Dans la culture occidentale, la santé est surtout considérée sous l'angle de la guérison, tandis que la prévention n'occupe qu'une place très restreinte. Plusieurs raisons expliquent cette réalité:

- La prévention est souvent invisible, peu spectaculaire et requiert de longues périodes de temps avant que son succès devienne apparent.

- La prévention va très souvent à l'encontre des intérêts financiers des multinationales qui cherchent à promouvoir la consommation de leurs produits, qu'il s'agisse de tabac, de boissons gazeuses ou d'aliments hypertransformés dépourvus de nutriments essentiels.

- La prévention requiert généralement des modifications aux comportements qui vont à l'encontre des pressions exercées par la société dans laquelle nous vivons, beaucoup plus axée sur la consommation et l'obtention de bénéfices à court terme plutôt que sur la santé à long terme.

Cette situation est regrettable, car il est maintenant bien établi que la prévention représente la meilleure arme à notre disposition pour contrer le développement de l'ensemble des maladies chroniques qui frappent notre

société, et qui sont responsables de 3 décès sur 4 (maladies cardiovasculaires, cancer, diabète de type 2 et maladies neurodégénératives). Toutes ces maladies se développent lentement, pendant plusieurs décennies, et de multiples études ont montré qu'il est possible de ralentir, voire empêcher leur évolution par l'adoption de saines habitudes de vie.

PRÉSERVER LE CERVEAU

Les résultats d'une étude finlandaise montrent que plus ces bonnes habitudes sont adoptées en bas âge, meilleures sont les chances de succès. Il est maintenant clairement établi que ce qui est bon pour le cœur l'est aussi pour le cerveau : en effet, plusieurs facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (hypertension, inflammation, résistance à l'insuline, cholestérol élevé) augmentent également le risque de déclin cognitif et de démence, tandis que des facteurs reconnus pour protéger la santé cardiovasculaire (exercice physique, régime méditerranéen) sont quant à eux associés à une diminution significative du risque de troubles cognitifs.

Pour déterminer si l'influence des facteurs de risque cardiovasculaires sur les fonctions cognitives se manifestait très tôt au cours de la vie, les chercheurs ont examiné les dossiers médicaux de 2026 participants de la Young Finns Study, une étude qui suit depuis plusieurs années l'état de santé d'une cohorte de volontaires finlandais

depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte. Ils ont observé que la présence de deux facteurs de risque en bas âge (hypertension et hypercholestérolémie, deux phénomènes très souvent associés au surpoids) était associée à des troubles cognitifs mesurables une fois parvenus à l'âge adulte (35-49 ans), notamment en terme de mémoire (visuelle et épisodique) et d'apprentissage⁽¹⁾. Les individus les plus exposés à ces deux facteurs de risque durant leur enfance présentaient une détérioration précoce de leurs fonctions cognitives, un peu comme si leur cerveau avait vieilli de 6 à 8 années plus vite que celui des personnes qui ont une tension et des taux de cholestérol normaux. Puisque des fonctions comme la mémoire font intervenir des structures du cerveau connues pour être affectées dans les premiers stades du déclin cognitif, il est à craindre que ces personnes soient prématurément touchées par une démence plus tard dans leur vie.

PRÉVENIR LE CANCER DU SEIN

L'adoption de saines habitudes de vie durant l'adolescence, notamment au niveau alimentaire, pourrait également contribuer à prévenir le développement d'un cancer du sein à l'âge adulte⁽²⁾. En analysant les habitudes alimentaires de 45 204 femmes participant à la Nurse Health Study, les chercheurs ont noté que celles qui rapportaient une alimentation pro-inflammatoire durant leur adolescence (viandes rouges et charcuterie,

boissons gazeuses, sucres ajoutés, produits à base de farines raffinées) avaient un risque 35 % plus élevé de développer un cancer du sein avant la ménopause comparativement à celles qui préféraient des aliments plus sains (légumes verts et crucifères, par exemple). Il semble donc que les choix alimentaires effectués pendant l'adolescence peuvent avoir des répercussions des années plus tard sur le développement du cancer du sein.

Plusieurs études ont montré que les adultes qui modifient leurs habitudes de vie, même relativement tardivement, peuvent diminuer significativement le risque de développer plusieurs maladies chroniques. Cependant, les résultats des deux études présentées ici montrent clairement qu'on peut faire encore mieux en favorisant l'adoption de ces bonnes habitudes de vie dès le plus jeune âge. Il faut donc transmettre ces valeurs le plus tôt possible aux enfants afin de leur permettre de vivre longtemps en bonne santé et d'enrichir la société par leur dynamisme et leur savoir.

(1) Rovio SP et coll. Cardiovascular risk factors from childhood and midlife cognitive performance: The Young Finns Study. *J. Am. Coll. Cardiol.* 2017; 69: 2279-2289.

(2) Harris HR et coll. An adolescent and early adulthood dietary pattern associated with inflammation and the incidence of breast cancer. *Cancer Res.* 2017; 77: 1179-1187.

**Richard
Béliveau**

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

